
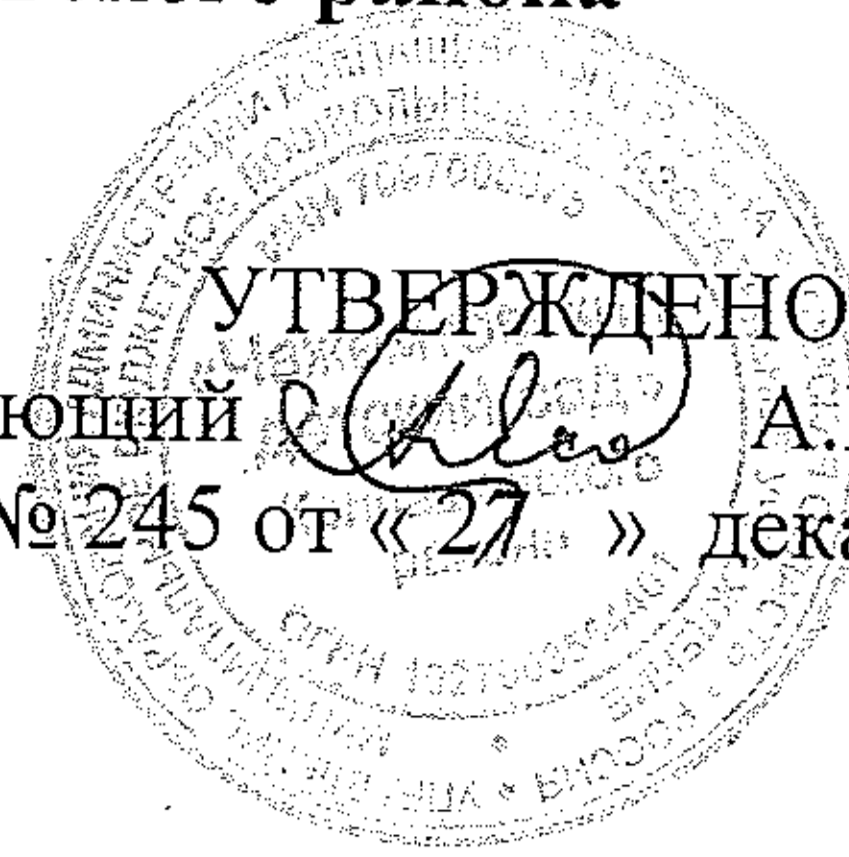


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Чажемтовский детский сад» Колпашевского района

ПРИНЯТО
на педсовете от 24.12.2018 №2

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий  А.В. Ясовеева
Приказ № 245 от « 27 » декабря 2019 г



ПРОГРАММА

«Здоровый дошкольник»

СОДЕРЖАНИЕ

• Введение.....	2
• Актуальность Программы.....	2
• Цели и задачи Программы	2
• Основные принцип Программы.....	3
• Ожидаемые результаты.....	3
• Критерии оценки.....	3
• Пути реализации Программы	3

Введение

Программа «Здоровый дошкольник» (далее – Программа) отражает систему работы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Чажемтовский детский сад» Колпашевского района (далее - МБДОУ «Чажемтовский детский сад») в области здоровьесбережения, способствующую созданию психолого-педагогических условий для сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, повышение культуры физического, психического и нравственного здоровья детей дошкольного возраста.

Актуальность Программы

По данным Минздрава, 60 процентов детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10 процентов детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Программа «Здоровый дошкольник» способна создать условия для физического, психического и социального воспитания здоровых детей. Она предполагает мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуальный подбор профилактических мероприятий. Это соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее - ФГОС ДО).

В основе программы – воспитание у детей осмысленного отношения к своему физическому и духовному здоровью, развитие познавательного интереса к своему телу и его возможностям. Основное внимание уделяется двигательному режиму и эмоциям детей как основы психического здоровья.

Программа «Здоровый дошкольник» основана на научно обоснованных и практически апробированных методиках. Оздоровительные задачи решаются в системе образовательной деятельности и разных видов деятельности дошкольников. Программа позволяет учитывать уровень развития и состояние здоровья ребенка, его возрастные особенности.

Педагоги учитывают реальные показатели здоровья детей, основные психофизические характеристики, создают условия для развития у них способностей. Программа позволяет работать в рамках единой комплексной оздоровительно-развивающей среды, при этом активно привлекать к процессу родителей.

Программа предполагает педагогические наблюдения, организацию питания и закаливания, создание оптимального режима двигательной активности. Большое внимание уделено оздоровительным режимам. Проводится лечебно-профилактическая работа, летом – оздоровительные мероприятия. Кроме того, у дошкольников формируются представления о здоровом образе жизни.

Для наблюдения за ребенком в течение года необходимо вести карту здоровья. Ее составляют и заполняют на каждого дошкольника. В карту вносятся данные о хронических заболеваниях, проведенных процедурах, рекомендации врача. Ее можно использовать и для отчетности показателей заболеваемости в группе.

Цели и задачи Программы

Цель Программы – создать здоровьесберегающую модель, способствующую физическому, психическому, социальному развитию.

Задачи Программы:

- реализовать индивидуальный подход в физическом воспитании ребёнка;
- применять развивающие оздоровительные технологии с учетом психотипа, уровня здоровья, способностей детей;
- вести статистический учет, контроль и анализ заболеваемости;
- снизить заболеваемость у детей на три процента;

- снизить поведенческие риски, представляющие опасность для здоровья;
- повысить заинтересованность работников МБДОУ «Чажемтовский детский сад» и родителей (законных представителей) в укреплении здоровья детей.

Основные принципы Программы

Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей (законных представителей) в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе во всех видах детской деятельности.

Принцип адресности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Ожидаемые результаты реализации Программы

- Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье», и влияние образа жизни на состояние здоровья.
- Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
- Владение навыками самооздоровления.
- Снижение уровня заболеваемости.
- Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в МБДОУ «Чажемтовский детский сад» и семье.
- Формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своём здоровье.
- Обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей.
- Повышения уровня адаптации к современным условиям жизни.
- Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников.

Критерии оценки работы по Программе

- Снижение (или увеличение) уровня заболеваемости.
- Увеличение (или уменьшение) количества детодней.
- Наличие (отсутствие) в группах центров двигательной активности, оборудования с учетом всех санитарных норм и требований.
- Сформированность (не сформированность) у детей культурно-гигиенических навыков.
- Наличие (отсутствие) системы физкультурно-оздоровительной работы.
- Обобщение и распространение передового педагогического опыта по проблеме "Физическое развитие и оздоровление детей дошкольного возраста"; "Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста" и др.

Пути реализации Программы

1. Организация оптимального двигательного режима в образовательной деятельности воспитанников (приложение №1).
2. Применение разнообразных оздоровительных методов дошкольников (приложение №2).
3. Выполнение годового плана физкультурно - оздоровительных мероприятий (приложение №3).
4. Применение здоровьесберегающих образовательных технологий (приложение №4).
5. Сотрудничество с родителями (законными представителями) по оздоровлению детей (приложение №5).
6. Мониторинг здоровья воспитанников (приложение №6).
7. Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки.

Применение здоровьесберегающих образовательных технологий (Приложение №4)

Решая задачу сохранения здоровья дошкольников и педагогов, мы применяем здоровьесберегающие образовательные технологии, опираясь на **Принципы:**

- принцип «Не навреди!»;
- принцип сознательности и активности;
- непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- всестороннего и гармонического развития личности;
- системного чередования нагрузок и отдыха;
- постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
- возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса и др.

Формы занятий:

- с использованием профилактических методик;
- с применением функциональной музыки;
- с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью;
- через оздоровительные мероприятия;
- создания здоровьесберегающей среды.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить ребенку в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни [2]

Комплексная работа по сохранению здоровья воспитанников МБДОУ «Чажемтовский детский сад» организуется посредством внедрения здоровьесберегающих технологий: физкультурно-оздоровительных, технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка, валеологического просвещения родителей.

Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на:

- развитие физических качеств, двигательной активности (подвижные игры, игры-эстафеты, физкультминутки и паузы);
- становление физической культуры дошкольников (минуты здоровья, Дни здоровья);
- профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка направлена на создание бесконфликтной атмосферы в коллективе, создание ситуации успеха для каждого ребёнка, оказание ему педагогической поддержки и помощи в решении его индивидуальных проблем.

С целью реализации технологии валеологического просвещения родителей используются папки-передвижки, беседы, нетрадиционные формы работы с родителями (походы на природу), практические показы (практикумы) и др. формы работы.

Педагоги МБДОУ «Чажемтовский детский сад» широко используют элементы здоровьесберегающих образовательных технологий. Например, технология раскрепощенного развития В.Ф. Базарного. Занятия проводятся в режиме смены динамических поз. Часть занятия дети проводят стоя: они могут слушать, рассматривать удаленные предметы. Часть занятия дети проводят сидя. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка. Дети в начале могут стоять не более 3-5 минут. Затем длительность увеличивается до половины занятия.

Схемы зрительных траекторий используются для разминок и упражнений на зрительную координацию. Упражнения проводятся в сочетании с движениями глазами, головой и туловищем в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах. На потолке или стене располагаются различные зрительные ориентиры и детям предлагается найти глазами какую-либо игрушку или фигуру. Затем пробежать глазами по кругу, в обратную сторону, затем снизу вверх, сверху-вниз. «Метка на стекле» (по Аветисову) позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика, способствует профилактике близорукости. Ребенку предлагают рассмотреть круг, наклеенный на стекле, на котором изображены веточки, и ответить, сколько на рисунке веточек, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за окном и рассказать, что он там видит.

Для развития зрительно-пространственной активности детям предлагают найти зрительный материал в пространстве группы. Это могут быть отгадки загадок, слова с заданными звуками и другие.

Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям детского сада или школы: до 50 % снижаются общая заболеваемость, обострение хронических заболеваний, пропуски по болезни; обеспечение адекватного

восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации необходимы во избежание переутомления детей.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

4 задача: Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы МБДОУ «Чажемтовский детский сад»:

- фронтальные занятия с детьми по базисным и коррекционным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;
- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную коррекционную работу с детьми педагога-психолога, учителей-логопедов.

Важнейшей составляющей частью в системе работы по психическому развитию детей является *развитие графомоторных навыков детей.*

Статистика ежегодных исследований показывает, что около 67% детей, поступивших в школу с 7 лет, предметом, вызвавшим наибольшие затруднения, называет развитие мелкой моторики.

Современные исследования показывают, что для успешного овладения ребенком графикой письма необходимо развивать у него:

- координацию движений рук;
- пространственные представления;
- чувство ритма;
- мышечно-связочный аппарат кистей рук.

Для этого необходима определенная функциональная зрелость коры головного мозга. Важное значение здесь имеет ***сформированность взаимодействия полушарий головного мозга.*** Поэтому, наряду с традиционными методами формирования графомоторных навыков, педагоги нашего ДОУ используют кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия. Также в ДОО проводятся занятия, направленные на общее физическое развитие воспитанников: «Дошколята, все на лыжи!», «Мальчиши-крепыши» и реализуются следующие проекты, разработанные педагогами МБДОУ «Уроки Мойдодыра», «В гостях у Айболита», «К здоровью всей семьей» и др.

Профилактика эмоционального благополучия детей в нашей дошкольной организации осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду, введение в групповую предметную среду любимых игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон (сон под спокойную музыку);
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные консультации);
- проведение психолого-медико-педагогических консилиумов по адаптации детей.

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации психолога с воспитателями и родителями;
- индивидуальные беседы психолога с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

• Приложение №1

• **Организация оптимального двигательного режима в образовательной деятельности воспитанников МБДОУ «Чажемтовский детский сад»**

Мероприятие	Формы работы	Регулярность
Утренний приём на улице	Подвижные игры.	Ежедневно
Утренняя гимнастика	Традиционный комплекс (типовой, сюжетный). Подвижные игры. Оздоровительные пробежки. Эмоционально – стимулирующие гимнастика.	Ежедневно в зале или на воздухе
Динамические паузы	Игровые упражнения. Двигательные задания. Развитие мелкой и общей моторики.	Ежедневно между занятиями
Физкультминутки	Пальчиковая гимнастика. Имитационные упражнения. Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения.	Ежедневно
Физкультурные занятия	Традиционные. Тематические. Интегрированные. Игровые (подвижные игры, спортивные игры). Соревнования.	2 занятия в неделю – в зале, 1 занятие в неделю – на воздухе
Подвижные игры и физические упражнения	Подвижные игры. Спортивные упражнения и спортивные игры. Упражнения для индивидуальной работы. Подготовительные упражнения для новых основных движений. Катание на санках, скольжение.	Ежедневно во время прогулки
Упражнения на развитие движений	Формирование осанки и стопы. Развитие мелкой моторики. Индивидуальные игры и упражнения.	Ежедневно, с учётом рекомендаций специалистов
Упражнения после сна (игровой массаж А. Уманской)	Коррекционно – профилактические упражнения	Ежедневно

Пальчиковая гимнастика	Упражнения на развитие мелкой моторики. Пальчиковые	Ежедневно
Самостоятельная двигательная активность		Ежедневно
Физкультурные праздники. досуги	Спортивные игры. Игры – эстафеты. Соревнования.	1 раз в месяц
Логопедическая ритмика	Специальные коррекционные занятия	Ежедневно
Дни здоровья	Тематические дни	1 раз в квартал

Приложение №2

Применение разнообразных оздоровительных методов дошкольников МБДОУ «Чажемтовский детский сад»

Метод	Содержание
Обеспечение здорового ритма жизни	Имуннопрофилактика. Щадящий режим. Гибкий режим. Комфортная атмосфера. Учёт индивидуальных особенностей развития, способностей и потребностей.
Физические упражнения	Утренняя гимнастика: коррекционно – оздоровительная, эмоционально – стимулирующая. Физкультурно – оздоровительные занятия. Подвижные и динамические игры. Дыхательная гимнастика, упражнения для улучшения осанки, плоскостопия, зрения.
Гигиенические и водные процедуры	Умывание. Мытьё рук. Игры с водой. Обеспечение чистоты среды.
Световоздушные ванны	Сквозное проветривание помещений. Сон при открытых фрамугах. Прогулки на свежем воздухе. Обеспечение температурного режима. Гимнастика после сна без маек, босиком
Активный отдых	Развлечения, праздники. Игры – забавы. Дни здоровья. Походы с родителями.
Арома – и - фитотерапия	Ароматизация помещений. Фитотерапия. Аромаподушки. Аромамедальоны.
Диетотерапия	Рациональное питание. Учёт индивидуальной переносимости продуктов.
Свето – и - цветотерапия	Обеспечение светового режима. Цветовое и световое сопровождение занятий.
Музыкотерапия	Музыка во время режимных моментов. Музыкальный фон во время занятий. Музыкальная и театральная деятельность, хоровое пение.
Аутотренинг и психогимнастика	Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы. Коррекция поведения.

б) поливитамины в) оксолиновая мазь	повышение защитных функций слизистых оболочек.	зимний период		хозяйственной работы в Годовом плане
Проведение бесед и организация наглядных форм и методов профилактики для родителей о закаливании и здоровом образе жизни детей.	Ознакомление с новыми средствами профилактики	Постоянно	Медсестра воспитатели	Отслеживание выполнения рабочей программы, контроль ведения ежедневных планов педагогов и медсестры
Употребление в пищу свежих фруктов и соков, кисломолочных продуктов	Повышение защитных функций организма за счет обогащения микроэлементами, минеральными веществами.	Постоянно	Медсестра	Согласно меню-требованию
Умывание лица, шеи, рук по локоть водой комнатной температуры (средняя, старшая, подготовительная группы)	Закаливание организма	Постоянно	Воспитатели медсестра	Просмотр режимных моментов зам. заведующего, медсестрой, беседы с педагогами
Воспитание у детей валеологической культуры: - осознанное отношение к здоровью и жизни человека; - знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его; - валеологической компетентности.	Самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасности поведения детей	Постоянно	Воспитатели медсестра	Отслеживание выполнения рабочей программы, контроль ведения ежедневных планов педагогов и медсестры
Педагогический совет, посвящённый вопросам оздоровления детей				

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИМЕНЯЕМЫЕ В МБДОУ
«Чажемтовский детский сад»**

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	В качестве профилактики утомления. Включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно во всех возрастных группах	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В МБДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Осуществляется на занятиях по программе МБДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Все педагоги ДОО
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, ежедневно	Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время). Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами	Воспитатели, учитель-логопед
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, коромысла (по В.И. Базарному) показ педагога	Все педагоги
Дыхательная гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обязательное проветривание помещения, гигиена полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Взбадривающая	Ежедневно после дневного	Форма проведения различна:	Воспитатели

Программа «Здоровый малыш»

гимнастика	сна, 5-10 мин.	упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дорожкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие.	
Корректирующая гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели
Ортопедическая гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Проводится с детьми, имеющими плоскостопие и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели

• Приложение № 5

• Сотрудничество с родителями (законными представителями) по оздоровлению детей в МБДОУ «Чажемтовский детский сад»

•
•

• Программа «Здоровый малыш» основана на научно обоснованных и практически апробированных методиках. Оздоровительные задачи решаются в системе учебно-воспитательного процесса и разных видов деятельности дошкольников. В основе программы – воспитание у детей осмысленного отношения к своему физическому и духовному здоровью, развитие познавательного интереса к своему телу и его возможностям. Поэтому очень важно работать с родителями по разъяснению важности организации в жизни ребенка двигательного режима и развития эмоций детей как основы психического здоровья. С родителями проводятся совместные мероприятия, экскурсии, походы, мастер-классы.

Сроки	Мероприятия	Ответственные
По плану учреждения	Родительские собрания	воспитатели всех возрастных групп
По плану учреждения	Мастер-классы	воспитатели всех возрастных групп
По плану учреждения	Совместные праздники	Зам.заведующего, воспитатели всех возрастных групп
По плану учреждения	Оздоровительные мероприятия, «Дни здоровья»	Зам.заведующего, воспитатели всех возрастных групп
По необходимости	Индивидуальные консультации	Зам.заведующего, воспитатели всех возрастных групп
По плану учреждения	Экскурсии	воспитатели всех возрастных групп

Приложение № 6
Мониторинг здоровья воспитанников

группы		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Группа раннего возраста	Посещаемость					
	По болезни					
Младшая	Посещаемость					
	По болезни					
Средняя	Посещаемость					
	По болезни					
Старшая	Посещаемость					
	По болезни					
Подготовит.	Посещаемость					
	По болезни					

	Интегративные технологии. Кинезиологические упражнения.
Спецзакаливание	Босохождение. Игровой массаж. Дыхательная гимнастика. Обширное умывание.
Пропаганда здорового образа жизни	Курс лекций и бесед с родителями (законными представителями). Занятия по основам безопасности жизнедеятельности с детьми.

Приложение №3

План
физкультурно - оздоровительной работы в МБДОУ «Чажемтовский детский сад»
на 2019-2020 учебный год.

Мероприятия	Цель	Сроки	Ответственные	Контроль
Наблюдение педиатра. Осмотр узкими специалистами. Лабораторные исследования. Профилактические прививки. Антропометрические измерения.	Лечебно-оздоровительная профилактика	По плану	Медсестра	Журналы отслеживания результатов данных мероприятий Родительские уголки
Привитие культурно – гигиенических навыков	Оздоровительная профилактика разных видов заболеваний, воспитание культуры здорового образа жизни	Постоянно	Воспитатели	Отслеживание выполнения рабочих программ и ежедневных планов воспитателей
Проведение оздоровительной утренней гимнастики, с включением кинезиологических упражнений	Предупреждение нарушения осанки и плоскостопия, близорукости	Постоянно	Воспитатели медсестра	Просмотр режимных моментов зам. заведующего, медсестрой, беседы с педагогами
Выполнение дыхательных упражнений в физкультурном зале и на улице.	Обеспечение полноценной работы бронхов, укрепление дыхательной мускулатуры	Постоянно	Воспитатели	Просмотр организованной образовательной деятельности зам. заведующего
Выполнение индивидуальных физических упражнений, подвижные игры	Обеспечение полноценной работы бронхов, укрепление дыхательной мускулатуры, предупреждение нарушений осанки, развитие ловкости, сохранение равновесия, координации движений	Постоянно	Воспитатели	Просмотр образовательной деятельности зам. заведующего
Проведение физкультурных	Закаливающее	Постоянно	Воспитатели	Просмотр

занятий босиком, с элементами закаливания.	действие, повышение тонуса общей сосудистой сети. Профилактика ОРВИ.	нно	старших групп	организованной образовательной деятельности зам. заведующего
Организация физкультурного досуга	Развитие разнообразной двигательной активности	1 раз в три месяца	Воспитатели всех групп	Просмотр образовательной деятельности зам. заведующего
Организация спортивных праздников	Развитие интеграции образовательных областей: физического, социально – коммуникативного, речевого, познавательного и художественно – эстетического развития для формирования здорового образа жизни	2 раза в год	Воспитатели всех групп	Просмотр образовательной деятельности зам. заведующего
Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в любую погоду.	Укрепление защитных сил организма, профилактика ОРВИ.	Постоянно	Воспитатели	Контроль регулярности проведения прогулок зам. заведующего
Систематическое полоскание ротовой полости водой из-под крана после приема пищи (дети средней, старшей, подготовительной групп)	Предупреждение кариеса, воспалительных заболеваний полости рта, ангины, закаливание дыхательных путей.	Постоянно	Воспитатели медсестра	Просмотр режимных моментов зам. заведующего, медсестрой, беседы с педагогами
Воздушные ванны после дневного сна, организация сна детей в хорошо проветриваемых помещениях в летний период	Закаливание организма	Постоянно	Воспитатели медсестра	Просмотр режимных моментов зам. заведующего, медсестрой, беседы с педагогами
Обучение и выполнение с детьми приемов самомассажа, релаксации	Профилактика простудных заболеваний.	Постоянно	Воспитатели	Отслеживание работы педагогов по организации здорового образа жизни детей
Витаминный чай	Обогащение организма витаминами	По возможности	Медсестра	Согласно меню-требованию
Витаминизация блюд витамином С	Повышение защитных функций организма (иммунитета)	Постоянно	Медсестра	Согласно меню-требованию
Сезонная профилактика: а) фитонциды (лук, чеснок)	Сезонный подъем гриппа, ОРВИ:	Осень	Медсестра	Согласно плану административно –